

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS MAJADAHONDA 11/01/2021

■ CUERPO MENTE
 ■ ACUÁTICAS
 ■ TONIFICACIÓN
 ■ CARDIOVASCULARES
 ■ BAILE
 ■ INFANTILES Y FAMILIARES
 ■ SENIOR
 ■ FREE
 ■ ENTRENA+

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO								
09:15	SI	I. WALKING	09:30	S1	★ B. COMBAT	09:15	PI	FORUS SWIMMERS	09:15	EX	RUNNERS INI	09:15	S2	PILATES	09:30	SI	★ I. WALKING	09:15	S1	★ GAP
09:30	S2	★ PILATES	09:45	SC	★ CICLO	09:30	S1	★ ZUMBA	09:30	S1	★ B. COMBAT	09:30	S1	★ B. PUMP	09:45	S1	★ B. PUMP	09:45	PI	★ AQUAFITNESS
09:45	S1	★ B. PUMP	10:00	S2	★ PILATES	09:45	SI	★ I. WALKING	09:45	PI	★ AQUADYNAMIC	09:45	SI	★ I. WALKING	10:15	S1	★ B. COMBAT	10:00	S4	★ COMBAT MIX 4-11
10:30	PI	★ AQUAFITNESS	10:00	PI	★ AQUADYNAMIC	10:00	PE	★ TENIS FREE	10:00	SI	★ I. WALKING 30'	10:00	PI	★ AQUAFITNESS	11:00	SC	★ CICLO	10:15	S2	★ PILATES
10:30	S2	★ B. BALANCE	10:30	S1	★ GAP	10:00	EX	FORUS RUNNERS	10:15	S2	★ SH'BAM	10:30	S1	★ ZUMBA	11:15	S2	★ B. BALANCE	10:45	SC	★ CICLO
10:45	S1	★ SH'BAM	11:00	S2	★ B. BALANCE	10:15	S2	★ PILATES	10:30	S1	★ B. PUMP	10:45	SC	★ CICLO	11:30	S1	★ SH'BAM	11:00	S4	★ DINAMIZACIÓN
11:00	SC	★ CICLO	11:15	SI	★ I. WALKING	10:30	S1	★ B. ATTACK	10:45	SC	★ CICLO	11:15	S2	★ B. COMBAT	12:15	PI	★ AQUAFITNESS	11:15	S1	★ ZUMBA
11:45	S1	B. COMBAT	11:30	S1	★ ZUMBA	10:45	PI	★ AQUAFITNESS	11:30	S2	★ PILATES	11:30	S1	★ FITNESS	12:30	S4	★ SPORT FAMILY	11:30	S4	★ MOVE FAMILY
15:15	S1	FITNESS	14:30	S1	B. PUMP	11:15	S2	★ B. BALANCE	14:30	S1	CXWORX	12:00	EX	★ GOLF FREE	12:45	SI	★ I. WALKING	11:45	SI	★ I. WALKING
17:45	SC	★ CICLO 30'	15:30	S1	B. BALANCE	11:30	S1	★ B. PUMP	15:00	SC	CICLO	12:45	SI	★ I. WALKING	12:15	S1	★ B. PUMP			
18:00	SI	★ I. WALKING	17:15	S1	EN FORMA	11:45	SC	CICLO	16:00	S1	PUMP 30'	17:00	S4	CROSS MIX 4-11	18:00	S4	DINAMIZACIÓN			
18:15	S1	★ GAP	17:30	S2	★ PILATES	14:30	S1	B. COMBAT	16:45	S1	HIPOPRESIVOS	17:30	S4	★ CROSS FAMILY	18:30	S4	SPORT FAMILY			
18:30	S4	★ MOVE MIX 4-11	17:45	SI	★ I. WALKING	17:45	S1	★ B. PUMP	17:45	SI	★ I. WALKING	18:00	S1	★ SH'BAM						
19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	18:00	EX	★ FORUS RUNNERS	18:00	SC	★ CICLO	18:00	S4	★ CROSS MIX 4-11	18:30	SI	★ I. WALKING						
19:00	SC	★ CICLO	18:30	S2	★ SH'BAM	18:00	EX	★ GOLF FREE	18:15	S2	★ B. BALANCE	18:45	S2	★ ABDOMINALES						
19:00	EX	★ GOLF FREE	18:30	S4	★ GYM KIDS 8-11	18:30	S2	★ B. BALANCE	18:30	S1	★ B. PUMP	19:00	PE	★ PÁDEL FREE						
19:15	S1	★ COMBAT 30'	18:45	PI	★ AQUAFITNESS	18:45	S1	★ ZUMBA	19:00	SI	★ I. WALKING 30'	19:15	SC	★ CICLO						
19:30	S2	★ YOGA	19:00	S1	★ B. PUMP	19:00	PI	★ AQUADYNAMIC	19:15	S2	★ PILATES	19:15	S2	★ PILATES						
19:45	S1	★ SH'BAM	19:15	SC	★ CICLO	19:00	S4	★ CROSS MIX 4-11	19:30	S1	★ B. COMBAT	19:30	S1	★ B. PUMP						
20:00	SI	★ I. WALKING	19:30	S2	★ B. BALANCE	19:45	S1	★ GAP	19:45	SC	★ CICLO	20:00	SI	★ I. WALKING						
20:30	S2	PILATES	19:45	SI	★ I. WALKING	19:45	SI	★ I. WALKING	20:00	SI	★ I. WALKING	20:15	S2	COMBAT 30'						
20:45	S1	B. PUMP	20:00	PI	★ FORUS SWIMMERS	20:00	SC	CICLO	20:15	S2	★ SH'BAM	20:30	S1	ZUMBA						
21:00	SC	CICLO	20:00	S1	★ B. COMBAT	20:30	S2	PILATES												
21:30	S2	ABDOMINALES	21:15	S1	ABDOMINALES	20:45	S1	B. COMBAT												

De lunes a viernes: de 7:00h a 23:00h

Sábados Domingos y festivos: de 9:00h a 21:00h

La empresa, atendiendo a razones objetivas y avisando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades.

El acceso a las AADD está limitado por razones de edad. Consulta la normativa en el centro.

Las actividades, Abdomen, Cx-Worx, Funcional, tendrán una duración de 25 min,

Las actividades Ciclo indoor, Indoor walking, Sh 'bam y Aquadynamic tendrán una duración de 45 min, y el resto de las actividades de 50 min.

A las Actividades Family podrá acceder todo tipo de público a partir de 4 años.

Las Actividades marcadas con una estrella (*) son de reserva previa con la APP ENFORMAPP desde 45 min antes de la hora de inicio de la actividad.

Las Actividades Infantiles, Tenis y Pádel Free se imparten en Forus Las Rejas, la actividad de Golf Free se imparten en Forus Golf y todas se reservan a través de la web.

IMPORTANTE: Debido a las medidas de prevención contra el COVID19, el TOTEM de reserva quedará fuera de servicio temporalmente.